آیا «ویتامین د» مانع از پیشرفت دیابت می‌شود؟

29 مرداد 1404

ارتباط ویتامین د با قند خون هنوز کاملا روشن نیست اما یافته‌های قبلی نشان داده‌اند که مصرف این ویتامین می‌تواند خطر پیشرفت پیش‌دیابت به دیابت نوع ۲ را کاهش دهد.

به گزارش **مادران و دختران** به نقل از ایسنا، یکی از فرضیه‌ها این است که ویتامین د بر «کنترل گلیسمی» اثر می‌گذارد؛ یعنی توانایی بدن برای مدیریت سطح قند خون.

ویتامین د در واقع یک هورمون است و می‌تواند با تنظیم هورمون‌های دیگر، عملکرد سیستم غدد درون‌ریز را بهبود دهد؛ سیستمی که مستقیما مسئول تنظیم قند خون است. همچنین شواهدی وجود دارد که این ویتامین مقاومت به انسولین را کاهش می‌دهد و اثر ضدالتهابی دارد و التهاب یکی از عوامل شناخته‌شده بروز دیابت است.

پژوهشی تازه نشان می‌دهد که مصرف ویتامین د در افراد مبتلا به پیش‌دیابت می‌تواند امکان بازگشت قند خون به سطح طبیعی را افزایش و خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش دهد.

ویتامین د چطور خطر ابتلا به دیابت را کاهش می‌دهد؟

بیش از یک‌سوم بزرگسالان آمریکایی پیش‌دیابت دارند. در این حالت قند خون از حد طبیعی بالاتر است اما هنوز به محدوده ابتلا به دیابت نوع ۲ نرسیده است. نتایج این پژوهش که در نشریه «انجمن غدد درون‌ریز» (Journal of the Endocrine Society) منتشر شده، نشان می‌دهد در بررسی ۱۰ کارآزمایی بالینی با مشارکت حدود ۴۵۰۰ نفر، قند خون ۱۸.۵ درصد افرادی که ویتامین د مصرف کرده بودند به سطح طبیعی بازگشت، در حالی‌که این رقم در گروه دارونما ۱۴ درصد بود.

ویتامین د چیست؟

ویتامین د که با نام «کلسیفرول» هم شناخته می‌شود، یک ویتامین محلول در چربی است و به جذب کلسیم در روده کمک می‌کند. کمبود آن باعث ضعف و شکنندگی استخوان‌ها می‌شود. این ویتامین همچنین نقش‌های مهمی در بدن دارد، از جمله کاهش التهاب، تقویت سیستم ایمنی و تسهیل سوخت‌وساز قند خون. بدن هنگام قرار گرفتن در معرض نور خورشید این ویتامین را می‌سازد. ویتامین د همچنین در برخی مواد غذایی مانند ماهی‌های چرب، قارچ و محصولات غنی‌شده مانند شیر و غلات یافت می‌شود.

آیا باید برای کنترل قند خون، ویتامین د مصرف کرد؟

به گزارش ایندیپندنت، در حال حاضر هیچ توصیه رسمی برای مصرف ویتامین د به منظور کنترل قند خون در پیش‌دیابت وجود ندارد. با این حال، پزشکان توصیه می‌کنند اگر احتمال ابتلای شما به دیابت نوع ۲ بالاست، سطح ویتامین د خود را بررسی کنید.

براساس مطالعات، میانگین مصرف روزانه حدود ۴۰۰۰ واحد بین‌المللی است، اما میزان مناسب باید براساس شرایط هر فرد و با نظر پزشک تعیین شود.

نکته مهم این است که مصرف بیش از حد این ویتامین ممکن است خطرناک باشد و باعث مسمومیت، سنگ کلیه، یبوست، مشکلات قلبی و حتی نارسایی کلیه شود.

راه‌های کاهش خطر دیابت نوع ۲ کدامند؟

ابتلا به پیش‌دیابت به معنای ابتلای قطعی به دیابت نوع ۲ نیست. با رعایت برخی اقدامات می‌توان این روند را متوقف یا کند کرد از جمله:

- پیروی از رژیم غذایی کم‌گلیسمی
- کنترل وزن
- فعالیت بدنی منظم
- کاهش استرس
- خواب کافی (دست‌کم هفت ساعت خواب شبانه)

پزشکان تاکید می‌کنند که مصرف ویتامین د باید بخشی از یک برنامه جامع پیشگیری باشد، نه تنها راهکار موجود. در نهایت، هرگونه مصرف مکمل باید با مشورت پزشک انجام شود.